

LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS POR WIC-WISCONSIN
Vigente Noviembre 1, 2004 hasta Octubre 31, 2007
Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños de Wisconsin

CEREALES FRÍOS - 9 ONZAS O MÁS GRANDES (Niños y adultos)

Cereales con (*) proveen 100% del valor diario de ácido fólico

Combinaciones cereales fríos, calientes y/o de bebé no deben superar la cantidad anotada en el cupón. Se permite comprar cajas o bolsas.

No se permite: Paquetes individuales (a menos que se indique), frascos, bajos en carb/carbohidratos, orgánicos.

GENERAL MILLS: Cheerios (simple), Multi-Grain Cheerios*, Corn Chex, Multi-Bran Chex*, Rice Chex (simple), Wheat Chex*, Kix (simple), Total Whole Grain* (simple), Wheaties (simple)

KELLOGG'S: Complete Oat Bran Flakes*, Complete Wheat Bran Flakes*, Corn Flakes (simple), Crispix (simple), Special K* (simple), Mini-Wheats Frosted Big Bite, Mini-Wheats Frosted Bite Size, Mini-Wheats Raisin, Mini-Wheats Strawberry

MALT-O-MEAL: Frosted Mini-Spooners*

POST: Banana Nut Crunch, Bran Flakes (simple), Grape Nuts (simple), Grape Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats con Almonds, Honey Bunches of Oats Honey Roasted

QUAKER: Life* (simple), Quaker Squares* (simple)

MARCAS DE TIENDAS: Los siguientes tipos de cereales de marcas de tiendas se pueden comprar: Corn Flakes (simple); Crisp o Crispy Rice (simple; not Rice Krispies); Frosted Shredded Wheat (Bite Size; no Post); Tasteos o Toasted Oats (simple)

CEREALES CALIENTES (Niños y adultos)

Cereales con (*) proveen 100% del valor diario de ácido fólico

Combinaciones de cereales fríos, calientes y/o de bebé no deben superar la cantidad anotada en el cupón.

CoCo Wheats , Malt-O-Meal (Original* - simple, Chocolate*), Nabisco Cream of Wheat (simples -- 1 Minuto, 2 ½ Minutos, 10 Minutos, sólo paquetes simples instantáneo), Quaker Instant Grits (Original y todos los sabores en paquete), Quaker Instant Oatmeal (simple sólo en paquetes), Farina (by Farina Mills), Store Brand Instant Oatmeal (Sabor regular, sólo en paquetes)

No se permite: Paquetes individuales (a menos que se indique), frascos, bajos en carb/carbohidratos, orgánicos.

JUGOS (Bebés, niños y adultos)

100% jugo, sin endulzar, con y sin pulpa; con vitaminas y minerales agregados, tales como calcio.

No se permite: Refrescos, cocktails, bebidas, endulzadas, orgánicas, ácido reducido o bajo, botellas de vidrio, cajas, concentrado sin congelar, jugos de bebés, cartones refrigerados a menos que se indique en el cupón.

Latas o botellas plásticas de 46 oz.

Todos los sabores: Juicy Juice y Northland

Manzana: Indian Summer, Musselman's , Speas Farm, Tree Top, Hy-Top, Parade, y Shurfine

Uvas: Welch's 100% Grape y Welch's 100% White Grape

Toronja (Blanca, rosada o roja): Cualquier marca

Naranja: Cualquier marca

Naranja-Toronja: Cualquier marca

Piña: Cualquier marca

Tomate: Campbells (Cualquier variedad, excepto orgánico), Del Monte, Red Gold (simple)

Vegetales: Red Gold, Campbells V8 (Cualquier variedad excepto Splash y Spicy Hot)

Concentrados congelados – Envases de 11.5 - 12 oz.

Todos los sabores: Dole (sólo 100% Jugo), Minute Maid (sólo 100% Jugo), Old Orchard (sólo 100% Jugo), Welch's (todos los sabores con tira amarilla)

Manzana: Langers, Seneca, Tree Top, Best Yet, Cub, Flavorite, Food Club, Hy-Top, IGA, Our Family, Parade, Roundy's, Shurfine

Toronja (Blanca, rosada o roja): Cualquier marca

Naranja: Cualquier marca

FRIJOLES, CHÍCHAROS (ARVERJAS), LENTEJAS SECOS

Todos los tipos, mezclados, a granel. Bolsas de 16 oz. (1lb.) o menos.

No se permite: Frescos o congelados, con trozos de jamón, condimentados, orgánicos, enlatados, a menos que se indique en el cupón.

MANTEQUILLA DE CACAHUATE (MANÍ)

18 oz o menos. Envases de vidrio y plástico. Todas las marcas de tipo cremoso, crunchy, extra-crunchy, natural o old-fashioned, bajo en sodio/sal, con poca o sin azúcar.

No se permite: Mantequilla de cacahuete con jalea, mermelada, miel, malvavisco, chocolate, con fruta o vitaminas; batido; pasta de cacahuete; mantequilla de cacahuete en tubos o barras, miel tostada; bajo en grasa; mantequilla cacahuete de tiendas nutricionistas, sección dieta o refrigerada, orgánico.

(REVERSO)

QUESO

Varios tamaños. Se permite comprar con poca grasa. Cantidad indicada en el cupón.

Bloque: American, Brick, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss (y baby swiss), Mezclas de queso indicadas (tales como cojack)

Otros: American (rebanado pero no paquetes individuales), cheese curds, string cheese (no paquete individual)

No se permite: Sodio reducido, colesterol reducido, rallado, partido, rebanado (excepto American), en cubo, cremas, en onda, cuadrados, barras, preparados de queso, pastas, productos especiales, ahumado, con sabor a hierbas, quesos deli, importados, orgánicos, kosher, excepto si se indica en el cupón.

HUEVOS

Blancos, marrón, cualquier tipo y tamaño. Cartón de 1 docena. Se permite pasteurizado en su cáscara.

No se permite: Bajo colesterol, grasa reducida, estimulante, vegetariano, orgánico, natural de pollos no enjaulados o al aire libre, con vitamina E (por ejemplo, Eggland's Best) o cualquier huevo modificado o especial, mezcla seca.

LECHE

En plástico, cartones, botellas, bolsas de galón, 1/2 galón o galón unidos por el fabricante, sin rBGH y rBGH.

Leche blanca: Sólo galón, a menos que se indique en el cupón.

Cuando se indica en el cupón:

Lactosa-Reducida o sin lactosa (incluyendo enriquecida con calcio): Cuarto o medio galón

Seca sin grasa: Caja de 8-10 cuartos

Evaporada: latas de 12 oz

No se permite: Con sabor, leche de cabra, orgánica, acidofilus, buttermilk, soya, arroz, bajo colesterol, enriquecida en proteína, UHT, leche con ingredientes (por ejemplo, descremada Delux), depósito por botellas, cuarto o medio galón a menos indicado en el cupón, kosher a menos indicado en el cupón.

CEREALES DE BEBÉ

Cajas de 8 ó 16 oz sólo. Todas las marcas, todos los granos, granos mezclados.

No se permite: fruta agregada, yogurt o fórmula; paquetes individuales; jarros; orgánico, cereal de niños.

FÓRMULAS

Incluye formulas para bebés y algunos niños; productos de nutrición líquida para algunas mujeres.

Sólo las marcas, tipos y cantidades indicadas en el cupón.

Los siguientes productos alimenticios se permiten SÓLO cuando se indica en el cupón.

Jugo con calcio agregado: 100% jugo, sin endulzar, con o sin pulpa; con vitaminas y minerales agregados.

Cartón refrigerado de 64 oz

Naranja: Todas las marcas

Toronja: Todas las marcas

Mezclas: Todas las marcas

No se permite: Jugo sin agregar calcio, refrescos, cocktails, bebidas, orgánicos.

Jugo: 100% jugo, sin endulzar

Latas de 5.5 - 6 oz (en paquetes de seis)

Naranja: Todas las marcas

Toronja (blanca, rosada y roja): Todas las marcas

Piña: Dole

Mezclas: Dole

No se permite: Refrescos, cocktails, bebidas

Atún: Tamaño se indica en el cupón, Atún ligero enlatado

No se permite: Albacora, filete blanco, sólido, en bolsa, sodio reducido o bajo, selecto.

Zanahorias: Zanahorias frescas enteras, zanahorias enanas peladas, zanahorias congeladas o enlatadas.

No se permite: Zanahorias rebanadas o cortadas frescas; orgánicas.

Frijoles y chícharos enlatados: sólo latas de 16 oz o menos. Chícharos y frijoles simples (por ejemplo, chícharos de ojo negro y frijoles riñón), frijoles refritos, frijoles asados, puerco y frijoles y frijoles asados vegetarianos.

No se permite: Frijoles con salsas, condimentos, carne u otros vegetales. Chícharos verdes; frijoles verdes, habichuelas, frijoles cera o amarillos; sopas o chile de frijoles o chícharos.

WIC es un programa que ofrece igualdad de oportunidades